



BLASENSCHWÄCHE:

JEDE VIERTE FRAU IST BETROFFEN –
DIE PROBLEME REICHEN DABEI VON
UNGEWOLLTEM HARNVERLUST BIS HIN
ZU HÄUFIGEM NÄCHTLICHEM HARNDRANG.
WAS KANN MAN TUN?



Ein Viertel aller Österreicherinnen leidet an Blasenschwäche. Die Dunkelziffer dürfte jedoch viel größer sein, denn viele

25 % ALLER FRAUEN IN ÖSTERREICH LEIDEN AN EINER „SCHWACHEN BLASE“.

UMFRAGE BLASENSCHWÄCHE IN ZAHLEN

64% der betroffenen Frauen berichten von ungewolltem Harnverlust beim Niesen oder bei körperlicher Belastung

54% verspüren häufig einen plötzlichen Harndrang

42% klagen über ein ständiges Gefühl von Harndrang^[1]

trauen sich aus Scham nicht darüber zu sprechen. Die verbreitetsten Ausprägungsformen sind einerseits ungewollter Harnverlust (oft schon bei leichten körperlichen Anstrengungen wie Lachen oder Niesen) und andererseits ein besonders häufiger bzw. plötzlicher Harndrang, der vor allem nachts zum Problem werden kann. Oft treten auch beide Arten der Blasenschwäche in Kombination auf. Wir haben uns angesehen, wo der Ursprung des Problems liegt – und was man dagegen tun kann.

URSACHEN FÜR BLASENSCHWÄCHE

Ungewollter Harnverlust tritt meist in Folge von Schwangerschaften bzw. Geburten auf – teils auch noch Jahre später. Der Grund: Durch die starke Beanspruchung der Beckenbodenmuskulatur wird diese weicher und elastischer. Dadurch erfüllt sie ihre Stützfunktion nicht mehr in

vollem Umfang und der Harn kann schlechter gehalten werden. Häufiger Harndrang liegt in der Regel an einer gereizten bzw. sensiblen Blasenwand, zum Beispiel aufgrund hormoneller Umstellungen wie in den Wechseljahren. Den Nerven wird ein falscher Füllstand übermittelt, wodurch Frau plötzlich dringend auf die Toilette muss – auch wenn die Blase noch gar nicht voll ist.

WAS KÖNNEN BETROFFENE TUN

Nun, wo die Ursachen für die Blasenschwäche geklärt sind, bleibt noch die Frage: Was kann man dagegen tun? Glücklicherweise gibt es einfache Mittel und Wege, um effektiv gegenzusteuern. Folgende Maßnahmen empfehlen Gynäkologen:

Beckenbodentraining

Um die Blase zu unterstützen ist ein gesunder



Fotos: AdobeStock

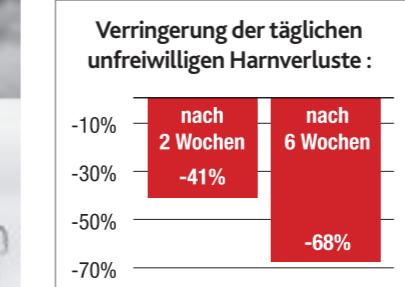
und kräftiger Beckenboden das Um und Auf. Es macht also Sinn, Beckenbodenübungen in den Alltag zu integrieren. Dafür braucht es weder ein Fitness-Studio noch teure Ausrüstung. Entsprechende Trainingsprogramme finden sie im Internet. Suchen Sie dazu einfach nach dem Begriff „Beckenbodenübungen“.



Kürbis als pflanzliche Unterstützung

Zusätzlich zeigt die Wissenschaft einen weiteren Weg zur Stärkung der Blase auf: einen speziellen Extrakt aus den Kernen des steirischen Ölkürbis (Dr. Böhm® Kürbis für die Frau, Apotheke). In der Naturmedizin ist die positive Wirkung von Kürbiskernen auf die Blase seit Jahrhunderten bekannt. Mittlerweile gelten sie auch in Expertenkreisen als anerkanntes Mittel bei Blasenschwäche. Studien zeigen, dass es mithilfe eines hochdosierten Kürbis-

kern-Extraktes möglich ist, häufigen nächtlichen Harndrang um fast die Hälfte zu senken. Die Zahl unfreiwilliger Harnverluste verringert sich im Schnitt sogar von 7 Mal auf knapp 1 Mal pro Tag^[2].



QUALITÄT AUS ÖSTERREICH

Die Dr. Böhm® Kürbis für die Frau Tabletten aus der Apotheke bündeln besagten Kürbiskern-Extrakt in besonders hoher Dosierung (400 mg). Das rein pflanzliche Produkt aus Österreich konnte bereits hunderttausende Anwenderinnen überzeugen. Apotheker empfehlen eine kurmäßige Einnahme über 2-3 Monate, da die Pflanzenstoffe erst einige Zeit brauchen, um ihre volle Wirkung im Körper zu entfalten.

Quelle: Inkontimed 01/2020 Attends zit. Nach Blasenschwäche aus der Sicht der Betroffenen und Angehörigen, Online-Marktforschung 2017: Market Institut.

[1]Terado T. et al. Jpn J Med Pharm Sci 2004; 52(4): 551-61

[2]Sogabe H. et al., Jpn J Med Pharm Sci 2001; 46: 727-737

TIPP VON DER GYNÄKOLOGIN RICHTIG NIESEN UND HUSTEN

„Gerade beim Niesen und Husten kommt es häufig zu ungewolltem Harnverlust, weil sich dabei ein großer Druck auf den Körper (und damit auch auf den Beckenboden) aufbaut.“



Gynäkologin
DDr. Bettina Wendl

Um den Druck zu vermindern, versuchen Sie das nächste Mal, sich nach rechts oder links zu drehen. Das verringert den Druck im Bauchraum.

Generell gilt: Mit regelmäßiger Beckenbodentraining, einer disziplinierten Rückbildungsgymnastik nach einer Schwangerschaft sowie dem Vermeiden von Übergewicht kann die Kontrolle über die Harnblase bewahrt werden.“

PRODUKT-TIPP BEI BLASENSCHWÄCHE

Kürbis für die Frau von Dr. Böhm®

- Rein pflanzlich
- Zur langfristigen Einnahme geeignet
- Von Gynäkologen empfohlen



Qualität aus
Österreich.